أشهى و أسهل الوصفات للخبز والحلويات



المقدمة

إن تأمين الغذاء والطعام المناسب لظروف المجاهد المعيشية يعد من العوامل المهمة التي يجب أخذها بعين الاعتبار، وقد جاء في هذا الكتيب مجموعة من الوصفات البسيطة والسهلة، لتمكن المجاهد المرابط أينما كان من إعداد الخبز والحلويات المقوية التي تعينه على عمله وجهاده. كما ركز هذا الدليل على إعدادا وصفات تعتمد على المواد الأساسية من طحين وزيت وسكر وملح فقط وفي بعضها أضيف الحليب والبيض والخميرة. كما يمكن أن يساعد هذا الكتيب الأخوات المجاهدات اللواتي يردن أن يساعدن إخوانهن المجاهدين بتوفير الحلويات المقوية التي يحملونها معهم أثناء القتال أو الرباط أو الحراسة لساعات طويلة، فتغنيهم عن وجبات كبيرة وتساعدهم على الصبر والثبات على ثغورهم، بفضل الله ومنّه وكرمه.

نسأل الله جل في علاه أن يكون هذا الكتيب عملا نافعا ومتقبلا..

وهو هدية لكل مجاهد، ولكل مجاهدة..

أمة الرحمن

المحتوى

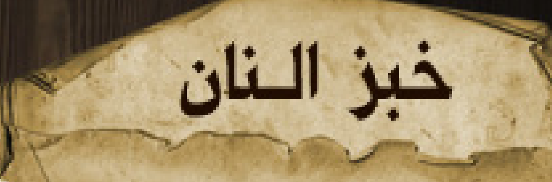
الخبز

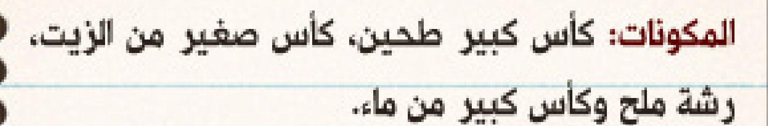


الحلويات

كل وصفة تكفي 5 أشخاص تقريبا..

الخبز





المكونات: كأس كبير طحين، كأس صغير من الزيت، رشة ملح وكأس كبير من ماء.

طريقة العمل: نخلط الطحين مع 3 ملاعق كبيرة من الزيت والملح ثم نضيف للخليط الماء تدريجيا إلى أن تصبح لدينا عجينة متماسكة ولينة لا تلتصق باليدين.

في هذه الأثناء نضع على النار قطعة من حديد مستوية أو مقلاة لتسخن جيدا.

ثم نفتح العجين كما هو موضح في الصورة بشكل دوائر..

وبعد أن يصبح الحديد ساخنا، نضع عليه بعض الزيت ثم نضع الخبز.. ونضع فوقه بعض الزيت أيضا باستعمال ملعقة..

عندما يحمر الجزء السفلي نقلب رغيف الخبز، ولا يحتاج كل رغيف إلا لدقائق معدودة ليصبح جاهزا.. وهكذا دواليك نطبخ جميع الأرغفة واحدا تلو الآخر..ويجب أن تكون درجة الحرارة مناسبة لتبقى قطعة الحديد دائما حارة وينضج الخبز..

يختلف خبز التشاباتي عن خبز النان في الطعم



المكونات: كأس كبير من الطحين، كأس كبير من الزيت، رشة ملح وكأس كبير من الماء.

طريقة العمل: نخلط الطحين والملح ثم نضيف للخليط الماء تدريجيا إلى أن تصبح لدينا عجينة متماسكة ولينة لا تلتصق باليدين. في هذه الأثناء نضع على النار قطعة من حديد مستوية أو مقلاة لتسخن جيدا.

ثم نفتح العجين كما هو موضح في الصورة بشكل دوائر.. ونمسح سطح الرغيف ببعض الزيت ثم نلف العجين بشكل لفافة، ونلف اللفافة على نفسها بشكل حلزون مثل ما هو مبين في الصورة، ثم نعيد فتحها من جديد بشكل دائرة.. وبعد أن يصبح الحديد ساخنا، نضع عليه بعض الزيت ثم نضع الخبز.. ونضع فوقه بعض الزيت أيضا باستعمال ملعقة..

عندما يحمر الجزء السفلي نقلب رغيف الخبز، ولا يحتاج كل رغيف إلا لدقائق معدودة ليصبح جاهزا.. وهكذا دواليك نطبخ جميع الأرغفة واحدا تلو الآخر..ويجب أن تكون درجة الحرارة مناسبة لتبقى قطعة الحديد دائما حارة..وينضج الخبز..

2



خبز العيش

المكونات: كأس كبير من الطحين، رشة ملح، ملعقة صغيرة من الخميرة وكأس كبير من الماء.

طريقة العمل: نخلط الطحين والملح ثم نضيف للخليط الخميرة والماء تدريجيا إلى أن تصبح لدينا عجينة متماسكة ولينة لا تلتصق باليدين.

نترك العجين ليخمر نصف ساعة على الأقل ثم نضع على النار قطعة من حديد مستوية أو مقلاة أو شبك من حديد ليسخن جيدا.

ثم نفتح العجين كما هو موضح في الصورة بشكل دوائر..

ثم نضع الخبز.. على الشبك مباشرة كما في الصورة أو على قطعة الحديد..

عندما يحمر الجزء السفلي وينتفخ الرغيف نقلب الخبز لينضج من الجهة الأخرى، ولا يحتاج كل رغيف إلا لدقائق معدودة ليصبح جاهزا.. وهكذا دواليك نطبخ جميع الأرغفة واحدا تلو الآخر..



الخبز المقلي

المكونات: كأس كبير من الطحين، كأس كبير من الماء و رشة ملح.

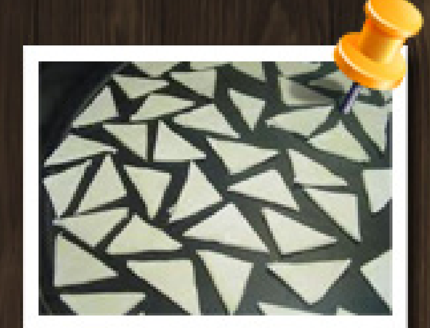
طريقة العمل:

نخلط الطحين والملح ونضيف الماء تدريجيا إلى أن تصبح لدينا عجينة متماسكة، نقوم بفتحها بشكل دوائر مثلما هو مبين في الصورة.

نسخن الزيت جيدا في مقلاة، ثم نقلي الرغيف تلو الآخر ونحرص عند وضع الرغيف على أن نحرك الزيت من فوقه بالملعقة ويشار إلى أن عملية الطبخ ستكون سريعة لأن الزيت ساخن فينزع الخبز بسرعة ويوضع الذي بعده وهكذا دواليك حتى ننتهي من جميع الأرغفة.

ملاحظة : يجب فتح العجين بشكل رقيق جدا.

الحلويات







الوصفة الأولى

المكونات: كأس كبير من الطحين، كأس كبير من الماء، كأس صغير من السكر.(يمكن إضافة حبتين من البيض إن توفر وملعقة من البايكنغ باودر).

طريقة العمل: نخلط المقدير جيدا ثم نفتح العجين بشكل رقيق ونقطعه بشكل مثلثات ثم نقليه..

الوصفة الثانية

المكونات: كأس كبير من الطحين، كأس كبير من الماء، كأس صغير من السكر وملعقة صغيرة من خميرة الخبز.

طريقة العمل: نخلط جميع المقادير جيدا ثم نترك العجين ليخمر على الأقل لنصف ساعة من الزمن..(يجب أن يكون شكله شبه سائل)..

ثم نضع العجين بشكل كرات ليقلي في زيت ساخن ونقلبها بسرعة..بعدما نحمر ننزعها ونحضر قطرا ونضعها فيه وإن لم يتوفر القطر فبعض السكر نطحنه بمهراس أو مطحنة ثم نقلبه فيه..

الوصفة الثالثة



المكونات: كأس كبير من الطحين، كأس كبير من الماء، كأس صغير من السكر، ملعقة صغيرة من خميرة الخبز، 4 ملاعق كبيرة من الحليب وملعقة كبيرة من البايكنغ باودر.

طريقة العمل:

نخلط جميع المقادير جيدا ثم نترك العجين ليخمر نصف ساعة من الزمن..(يجب أن يكون شكله شبه سائل كثيف)..

ثم نضع العجين بشكل كرات ليقلي في زيت ساخن ونقلبها بسرعة..ثم نغلفه بسكر مطحون أو عسل أو قطر أو نتركه كما هو..

ملاحظة: بنفس المكونات يمكننا أن نصنع عجينا متماسك لا يلتصق باليدين ثم نفتحه بسمك رقيق ونقطعه بشكل مثلثات أو دوائر ثم نقليه..

وصفة القطر: يصنع بإضافة كأس من السكر إلى كأس من الماء ويترك ليغلي حتى يصبح ثقيلا.. يمكن إضافة القرفة والليمون في الأخير كما يمكن الإستغناء عن ذلك.



المكونات: كأس كبير من الطحين، كأس صغير من الماء، كأس كبير من السكر، كأس كبير من الحليب، حبتين من البيض.

(يمكن الاستغناء عن الحليب أو البيض أو كليهما معا)

طريقة العمل: نخلط المكونات جيدا حتى نحصل على خليط سائل كثيف ومتجانس.. نوازن الخليط بإضافة الماء والطحين حتى نحصل على الكثافة المناسبة.

نسخن المقلاة جيدا على النار أو قطعة من الحديد مستوية، ثم نفرغ مقدار 3 ملاعق كبيرة من العجين على المقلاة ونحرك بالملعقة السطح حتى نصنع شكلا دائريا..

بعد أن ينشف العجين ويصبح قابلا للقلب، نقلب الوجه الثاني ويفضل استعمال بعض الزيت قبل وضع العجين حتى لا يلتصق بسطح المقلاة.

يمكن أكله كما هو أو إضافة المربى أو السكر أو العسل أو الشوكولا إن توفرت..

الوصفة الخامسة

المكونات: كأس كبير من الطحين، كأس كبير من السكر، كأس كبير من الحليب، 4 حبات بيض، 1 لتر من الزيت، ملعقة كبيرة بايكنغ باودر.

طريقة العمل: نخلط البيض والسكر ونصف كأس من الزيت جيدا ثم نضيف الحليب مع البايكنغ باودر ونتأكد من أن السكر قد ذاب تماما، وإن لم يتوفر خلاط كهربائي يمكن الخلط يدويا..

ثم يضاف الطحين تدريجيا حتى نحصل على عجين متماسك لا يلتصق باليدين..

نفتح العجين كما هو مبين في الصورة ونستعمل كأس لنقطع العجين بشكل دوائر ثم باستعمال شكل دائري صغير (مثل غطاء قارورة صغيرة) نجعل فتحة في مركز الدائرة..

نسخن الزيت جيدا، ثم نبدأ في عملية القلي، حتى تنضج الحبات بعدما يصبح لونها محمرا..





الوصفة الخامسة
يمكن تناولها كما هي كما يمكن تزيينها ببعض السكر.. أو بوضعها في القطر..
يمكن صناعة كمية كبيرة باستعمال المقادير التالية:
25 حبة بيض، 3 كغ سكر، 4 كؤوس من الزيت، علبة بايكنغ باودر (10 ملاعق كبيرة) و8 كغ طحين،
و200 غ من الحليب.
وزيت للقلي (1 لتر ونصف).
هذه المقادير تكفي لصناعة ما يقرب من 500 حبة، ويمكن توزيعها وحفظها في أكياس بلاستيكية مثل التي في الصورة ويحملها المجاهد معه في حله وترحاله.. وهي غنية بالبروتينات والكربوهيدرات..
9

اللهم انصر المجاهدين في سبيلك..

